Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

В.В. Ерыкалов, А.В. Омельков

Легкая атлетика

Методические рекомендации
для студентов очной формы обучения
по специальностям
49.02.01 – физическая культура и
49.02.02 – адаптивная физическая культура

Екатеринбург
2016

Рецензенты:

Допущено к изданию решением методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 2016

Ерыкалов В.В., Омельков А.В. Лёгкая атлетика Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениям подготовки 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 20 с.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2016.
© Ерыкалов В.В., Омельков А.В., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ……4

Примерная программа учебной дисциплины ……..10

Краткий курс лекций ……13

Примерные практические занятия ……..16

Требования к зачету……18

Темы рефератов и курсовых работ……..18

Вопросы к зачету……19

Список рекомендуемой литературы……..20

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта , объединяющих ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания снарядов и многоборья.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений. Почти все виды спорта, так или иначеиспользуют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных упражнениях.

Так же в последнее время становятся популярными различные школы любители бега. Спорт идёт в массы. Организовываются пробеги, уже традиционно проводится марафон Европа-Азия. Любовь к легкой атлетике и спорту повышается среди населения.

В связи с этим, требования к знаниям и профессионализму тренеров увеличилось. Возрастает конкуренция среди тренерского состава. Для этого необходимо более глубокое изучение многих необходимых дисциплин при тренерской работе и судейству.

Цель дисциплины: Обучение студентов всем видам легкой атлетики.

Задачи дисциплины:

- Формировать здоровый образ жизни студентов.
- Сформировать навыки проведения занятия.
- Обучить основам судейства соревнований.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС):

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

для специальности 49.02.01

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно - коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно - тренировочного процесса и организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно - спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения
ПК 2.2.	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно - спортивной деятельности
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно - спортивные

	мероприятия и занятия
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно - финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

для специальности 49.02.02

Код	**Наименование результата обучения**
ПК 1.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК 1.2.	Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.
ПК 1.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 1.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 2.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 2.2	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 2.3	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в

	избранном виде адаптивного спорта.
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 2.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 2.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.
ПК 2.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
ПК 2.8	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
ПК 3.1	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.
ПК 3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
ПК 3.3	Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.4	Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.
ПК 3.5	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и

	качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих
ОК12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

К концу изучения данного курса у студентов должныбыть сформированы профессиональные навыки и умения, необходимые будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Студент должен знать:

- Классификацию видов легкой атлетики.
- Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики.
- Основы техники всех видов легкой атлетики.
- Технику безопасности при проведении уроков по легкой атлетики.
- Методику обучения видам легкой атлетики.

- Особенности планирования уроков по легкой атлетики.

Студент должен уметь:

- Составлять положения о соревнованиях.
- Заполнять документы и журнал учёта тренировок.

Дисциплина «Лёгкая атлетика» для специальности 49.02.01 относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.0.2 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп» (МДК.02.01«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой спортивной тренировки»).

Дисциплина «Легкая атлетика» для специальности 49.02.02 относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.01 «Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья» (МДК 01.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Занятия проводятся в практической форме, а также в форме лекционных занятий и предполагают самостоятельную работу учащихся. Дисциплина «Лёгкая атлетика» изучается на втором курсе. Максимальная учебная нагрузка составляет 88 часов, из них 64 часа – аудиторная нагрузка и 24 часа – самостоятельная работа. Итоговый контроль – дифференцированный зачет.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура курса дисциплины «Лёгкая атлетика» включает 7 тем, которые дают представление об основных особенностях организации лыжной подготовки в профессиональной педагогической сфере.

	Легкая атлетика	
Тема 1. Введение. История развития легкой атлетики.	**Содержание**	
	1.	Легкая атлетика как вид спорта. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
	2.	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания России. Легкая атлетика в Единой спортивной классификации.
	3.	Становление легкой атлетики как вида спорта. Легкая атлетика в России. Современное состояние легкой атлетики. Развитие легкой атлетики на Среднем Урале.
	4.	Эволюция легкоатлетического инвентаря и оборудования.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 2. Инвентарь и оборудование мест для занятий легкой атлетикой Профилактика травматизма	**Содержание**	
	1.	Оборудование мест для учебных и тренировочных занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Стадион, легкоатлетический манеж, простейшие спортсооружения для занятий легкоатлетическими видами.
	2.	Инвентарь, его подготовка, хранение и переноска. Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировок и проведения соревнований.
	5.	Причины возникновения травм при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма
	6.	Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий.
	7.	Специфические правила проведения занятий отдельным видам легкой атлетики.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Проведение студентами инструктажа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.
	2.	Выбор и подготовка мест для выполнения легкоатлетических упражнений. Организация деятельности занимающихся на уроке легкой атлетики.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 3. Общеразвивающие и специальные упражнения.	**Содержание**	
	1.	Значение общеразвивающих и специальных упражнений при занятиях легкой атлетикой.
	2.	Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики.
	3.	Развивающие и подводящие упражнения.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Изучение и совершенствование общеразвивающих и специальных упражнений.
	2.	Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений в зависимости от задач занятия для различных

		видов легкой атлетики.
	3.	Подбор и использование студентом специальных упражнений при реализации конкретной задачи урока или занятия легкой атлетикой.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 4. Особенности техники легкоатлетических видов. Методика обучения технике отдельных легкоатлетических видов. .	**Содержание**	
	1.	Отличие спортивной ходьбы от обычной ходьбы. Особенности техники. Методика обучения основам техники спортивной ходьбы.
	2.	Виды бега на средние дистанции. Особенности техники бега на средние дистанции. Методика обучения технике бега на средние дистанции и кроссового бега.
	3.	Виды бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на короткие дистанции. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
	4.	Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Положение бегуна на старте и в зоне разгона. Методика обучения технике эстафетного бега.
	5.	Дистанции барьерного бега. Особенности преодоления барьера (атака, переход через барьер, сход с барьера). Ритм бега между барьерами. Особенности техники старта. Методика обучения технике барьерного бега.
	6.	Методика обучения техника прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп».
	7.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Фазы прыжка в длину. Длина разбега, ритм последних шагов.Отталкивание. Техника движения в полете. Приземление.
	8.	Техникаметания малого мяча, гранаты и толкания ядра. Методика обучения технике. Способы держания снаряда. Характеристика фаз: разбег, обгона снаряда, финального усилия и сохранения равновесия.
	9.	Типичные ошибки занимающихся и рекомендации по их исправлению.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Изучение и совершенствование техники спортивной ходьбы.
	2.	Анализ техники спортивной ходьбы на основе кинограмм, видеозаписи.
	3.	Определение ошибок при выполнении спортивной ходьбы студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.
	4.	Изучение и совершенствование техники бега на средние дистанции и кроссового бега.
	5.	Анализ техники бега на средние дистанции и кроссового бега.
	6.	Изучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.
	7.	Анализ техники бега на короткие дистанции на основе кинограмм, видеозаписи.
	8.	Определение ошибок при выполнении бега на короткие дистанции студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.
	9.	Изучение и совершенствование техники эстафетного бега.
	10.	Определение ошибок при выполнении эстафетного бега студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.
	11.	Изучение и совершенствование техники барьерного бега.
	12.	Анализ техники барьерного бега на основе кинограмм, видеозаписи.
	13.	Изучение и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп».

	14.	Анализ техники спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний на основе кинограмм, видеозаписи.
	15.	Определение ошибок при выполнении прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп» студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.
	16.	Изучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
	17.	Анализ техники прыжков на основе кинограмм, видеозаписи.
	18.	Изучение и совершенствование техники метания малого мяча, гранаты и толкания ядра.
	19.	Анализ техники спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний на основе кинограмм, видеозаписи.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 5. Основы оздоровительной тренировки с помощью средств легкой атлетикой.	**Содержание**	
	1.	Цель и задачи оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки.
	3.	Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег как средства укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей.
	4.	Методика занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Содержание занятий на подготовительном этапе. Содержание занятий на этапе повышения уровня функциональной и физической подготовленности.
	5.	Методы самоконтроля за степенью нагрузки.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Разработка плана занятий оздоровительным бегом на неделю, месяц для различных возрастных групп.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 6. Организация и проведение соревнований.	**Содержание**	
	1.	Виды соревнований. Документация по организации и проведению соревнований (календарь соревнований, положение о соревнованиях и др.)
	2.	Система оценки результатов и зачета в легкой атлетике.
	6.	Судейская коллегия, её обязанности.
	7.	Особенности правил соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям.
	8.	Организация информации.
	9.	Особенности организации массовых соревнований вне стадиона.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Семинар по подготовке судей по легкой атлетике.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 7. Организация и методика проведения занятий легкой атлетикой в образовательных учреждениях и КФК.	**Содержание**	
	1.	Роль легкой атлетики в физическом воспитании детей, подростков. Виды легкой атлетики в программах общеобразовательных школ, ССУЗ, ВУЗ и КФК, формы организации занятий.
	2.	Особенности методики проведения занятий (урока) легкой атлетикой.
	3.	Внеклассная и внешкольная работа.
	4.	Значение и виды планирования. Основные документы планирования Планирование физкультурно - оздоровительных мероприятий и занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе, физкультурно –

		оздоровительных (учреждениях), группах.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Разбор, анализ содержания учебного материала по легкой атлетике (программы физического воспитания школьников).
	2.	Разработка плана-конспекта урока легкой атлетики для реализации.образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания.
	3.	Проведение урока легкой атлетики (его части) студентом с подгруппой занимающихся. Педагогическое наблюдение и анализ проведенного урока легкой атлетики (или его части).
	4.	Составить план физкультурно – спортивных мероприятий на год для школьников, студентов, лиц зрелого и пожилого возраста.
	Контрольные работы не предусмотрены	

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

Тема 1.Введение. История развития лёгкой атлетики (1 час)

Легкая атлетика как вид спорта.Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания России.Легкая атлетика в Единой спортивной классификации. Становление легкой атлетики как вида спорта.Легкая атлетика в России. Современное состояние легкой атлетики.Развитие легкой атлетики на Среднем Урале.Эволюция легкоатлетического инвентаря и оборудования.

Тема 2. Инвентарь и оборудование мест для занятий легкой атлетикой.

Профилактика травматизма (1час)

Оборудование мест для учебных и тренировочных занятий по бегу, прыжкам и метаниям.Стадион, легкоатлетический манеж, простейшие спортсооружения для занятий легкоатлетическими видами. Инвентарь, его подготовка, хранение и переноска.Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировок и проведения соревнований. Специфические правила проведения занятий отдельным видам легкой атлетики.

Причины возникновения травматизма при занятиях лёгкой атлетикой, требования к организации и проведению занятий и соревнований. Требования к занимающимся и проводящим занятия. Выбор и подготовка

мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся.

Тема 3. Общеразвивающие и специальные упражнения (2 часа)

Значение общеразвивающих и специальных упражнений при занятиях легкой атлетикой.Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики.Развивающие и подводящие упражнения.Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений в зависимости от задач занятия для различных видов легкой атлетики.

Тема 4. Особенности техники легкоатлетических видов.

Методика обучения технике отдельных легкоатлетических видов (2 часа)

Отличие спортивной ходьбы от обычной ходьбы. Особенности техники. Методика обучения основам техники спортивной ходьбы. Виды бега на средние дистанции. Особенности техники бега на средние дистанции. Методика обучения технике бега на средние дистанции и кроссового бега.

Виды бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на короткие дистанции. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки.Положение бегуна на старте и в зоне разгона. Методика обучения технике эстафетного бега. Дистанции барьерного бега. Особенности преодоления барьера (атака, переход через барьер, сход с барьера). Ритм бега между барьерами. Особенности техники старта. Методика обучения технике барьерного бега.

Методика обучения техника прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп». Прыжки в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Фазы прыжка в длину. Длина разбега, ритм последних шагов.Отталкивание. Техника движения в полете. Приземление.

Техникаметания малого мяча, гранаты и толкания ядра.Методика обучения технике. Способы держания снаряда.Характеристика фаз: разбег, обгона снаряда, финального усилия и сохранения равновесия. Типичные ошибки занимающихся и рекомендации по их исправлению.

Тема 5. Основы оздоровительной тренировки с помощью средств легкой атлетикой (2 часа)

Цель и задачи оздоровительной тренировки.Принципы оздоровительной тренировки.Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег как средства укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей. Методы самоконтроля за степенью нагрузки.Методика занятий оздоровительным бегом и ходьбой.Содержание занятий на подготовительном этапе.Содержание занятий на этапе повышения уровня функциональной и физической подготовленности.

Тема 6. Организация и проведение соревнований (1 час)

Виды соревнований.Документация по организации и проведению соревнований (календарь соревнований, положение о соревнованиях и др.) Система оценки результатов и зачета в легкой атлетике.Судейская коллегия, её обязанности.Особенности правил соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям.Организация информации.Особенности организации массовых соревнований вне стадиона.

Тема 7. Организация и методика проведения занятий легкой атлетикой в образовательных учреждениях и КФК (1 час)

Роль легкой атлетики в физическом воспитании детей, подростков.Виды легкой атлетики в программах общеобразовательных школ, ССУЗ, ВУЗ и КФК, формы организации занятий. Особенности методики проведения занятий (урока) легкой атлетикой.Внеклассная и внешкольная работа.Значение и виды планирования.Основные документы планирования. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий и занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе, физкультурно–оздоровительных (учреждениях), группах.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 2.

Практическое занятие 1. 2 часа

Проведение студентами инструктажа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Выбор и подготовка мест для выполнения легкоатлетических упражнений.

Организация деятельности занимающихся на уроке легкой атлетики.

Тема 3.

Практическое занятие 2-3. 4 часа

Изучение и совершенствование общеразвивающих и специальных упражнений.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений в зависимости от задач занятия для различных видов легкой атлетики.

Подбор и использование студентом специальных упражнений при реализации конкретной задачи урока или занятия легкой атлетикой.

Тема 4.

Практическое занятие 4-21 (38 часов- 19 пар)

Изучение и совершенствование техники спортивной ходьбы

Анализ техники спортивной ходьбы на основе кинограмм, видеозаписи.

Определение ошибок при выполнении спортивной ходьбы студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.

Изучение и совершенствование техники бега на средние дистанции и кроссового бега.

Анализ техники бега на средние дистанции и кроссового бега.

Изучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Анализ техники бега на короткие дистанции на основе кинограмм, видеозаписи.

Определение ошибок при выполнении бега на короткие дистанции студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.

Изучение и совершенствование техники эстафетного бега.

Определение ошибок при выполнении эстафетного бега студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.
Изучение и совершенствование техники барьерного бега.
Анализ техники барьерного бега на основе кинограмм, видеозаписи.
Изучение и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп».
Анализ техники спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний на основе кинограмм, видеозаписи.
Определение ошибок при выполнении прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп» студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.
Изучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
Анализ техники прыжков на основе кинограмм, видеозаписи.
Анализ техники спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний на основе кинограмм, видеозаписи.
Изучение и совершенствование техники метания малого мяча, гранаты и толкания ядра.

Тема 5
Практическое занятие 22

Разработка плана занятий оздоровительным бегом на неделю, месяц для различных возрастных групп.

Тема 6

Семинар по подготовке судей по легкой атлетике. 4 часа

Тема 7
Практическое занятие 23

Разбор, анализ содержания учебного материала по легкой атлетике (программы физического воспитания школьников).
Разработка плана-конспекта урока легкой атлетики для реализации.образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания.
Проведение урока легкой атлетики (его части) студентом с подгруппой занимающихся.
Педагогическое наблюдение и анализ проведенного урока легкой атлетики (или его части).

Составить план физкультурно – спортивных мероприятий на год для школьников, студентов, лиц зрелого и пожилого возраста.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

1. Выполнение нормативов (для каждого курса свои)
2. Умение правильно расставлять стартовые колодки, ориентирование по командам судьи стартовать на короткие дистанции(на старт, внимание, марш)
3. Самостоятельное проведение соревнований на короткие дистанции(умение отправить забег, скомандовать старт, хронометраж, умение принять забег)
4. Умение записывать конспект урока(тренировки) по легкой атлетике
5. Знания в легкой атлетике (опрос по всей классификации легкой атлетике)
6. Прыжок в высоту способом «фосбери флоп»(правильно технически выполнить прыжок)
7. Умение провести разминку (ОРУ в движении, ОРУ на месте, СБУ)
8. Метание различных снарядов(выполнение на технику и дальность)
9. Конспекты лекции(весь теоретический курс)

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ И КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Классификация и общая характеристика видов в легкой атлетике
2. Обучение прыжка в высоту различными способами
3. Развитие координационных способностей у детей 6-9 лет в легкой атлетике
4. Обучение метанию копья мужчин 18-21 лет
5. Обучение толканию ядра девочек 12-13 лет
6. Обучение метанию молота мальчиков 10-12 лет
7. Обучение метанию диска девочек 8-10 лет
8. Подводящие упражнения для детей спринтеров 10-12 лет
9. Подробное описание «стипль-чез»
10. Методика тренировки детей 13-15 лет способом фарт лек
11. Обучение прыжка в длину различными способами
12. Подводящие упражнения прыжка в высоту с шестом
13. Подводящие упражнения тройного прыжка в длину

14. Подробное описание и методики обучения прыжка в высоту способом «фосбери флоп»
15. Совершенствование движений в беге на средние и длинные дистанции
16. Конструирование тренировок в круглогодичном цикле в легкой атлетике
17. Обучение Специальным беговым упражнения в легкой атлетике
18. Обучение метанию малого мяча детей 7-8 класса
19. Обучение метанию гранаты детей 5-6 класса
20. Подробное описание всего спортивного инвентаря и их функции в легкой атлетике

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Классификация и общая характеристика видов спорта в легкой атлетике.
2. Меры безопасности в процессе обучения, профилактики травматизма.
3. Организация, планирование и учет учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.
4. Техника передачи эстафетных палочек 4х100
5. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
6. Переодизация спортивной тренировки.
7. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.
8. Техника прыжка в высоту методом «Фосбери-флоп».
9. Правила соревнований по прыжкам в длину.
10. Правила соревнований по метаниям.
11. Особенности тренировки бегунов на средние дистанции.
12. Особенности тренировки групп начальной подготовки.
13. Особенности тренировки групп спортивного совершенствования.
14. Техника упражнений для развития разных групп мышц.
15. Виды силовых упражнений для развития разных групп мышц.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики/А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин.- М.: Академия, 2013.- 464с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика/под ред. Г. В. Гревцова, А. Б. Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288с

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж. К. Холодов. - М.: Академия, 2012.- 480с.

Интернет –источники:

1. http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

2. http://www.olimpik.ru (сайт Олимпийского комитета России)

3.http://www.eurosport.com (сайт международного теле-коммуникационного канала «Евроспорт»)

4. http://www.rusathletics.com/ (сайт Федерации лёгкой атлетики России)

5. http://uralathletics.ru/ (Федерация лёгкой атлетики Свердловской области)